



DAMERNA

F Ö R S T



VI GÖR DAMIDROTTEN STARKARE

Damerna Först är ett partnererbjudande där vi samlat några av de bästa föreningarna Sverige för att göra damidrotten ännu bättre och ännu slagkraftigare – tillsammans med starka företag.

Damerna Först grundar sig i viljan att förändra. Att bryta mark och gå över gränser. Att skapa en mer jämställd idrottsvärld och att bygga en bättre och rättvisare framtid åt alla. Men också att vara en del av ett oerhört kraftfullt momentum där vi tillsammans hjälper unga kvinnor att nå sina mål med hopp, motivation och stöd.

Damerna Först är med andra ord en unik möjlighet för alla företag att ge vår fantastiska flick- och damidrott det utrymme som den förtjänar, samtidigt som den öppnar upp för en bredare och mer inkluderande publik.

Många tjejer slutar med idrott mellan 12 och 15 år. Damerna Först har därför startat inspirationsturnén Sluta Sluta, för att med kunskap, föreläsningar och entusiasmerande förebilder motverka avhoppet. Initiativet och aktiveringen Sluta Sluta är en del av ditt partnerskap med Damerna Först.

Som partner blir ni en synlig del av en rörelse som når föreningar, familjer och unga i en av samtidens viktigaste jämställdhetsfrågor. Ni får exponering, aktivering och framförallt en berättelse värd att äga.

För vi vet att när damidrotten tar plats och syns, då driver den engagemang på alla nivåer. Och det är också så vi skapar kommersiella möjligheter som blir till raketbränsle för både damidrotten och dig som investerar.



"I'm on a mission to prove that women's sports is good business. The gap between where it is and what it could be, is huge. I'm flabbergasted that no one saw that."

"Jag är på ett uppdrag att bevisa att damidrott är bra affärer. Klyftan mellan var den är nu och vad den skulle kunna vara är enorm. Jag är helt förbluffad över att ingen har sett det."

Michele Kang

Ägare av Washington Spirit, Lyon's women's team and London City Lionesses.



VAD KOMMER ATT HÄNDA, NÄR DU ÄR MED
OCH VÄXLAR UPP INVESTERINGEN?





DE HAR TAGIT SIG TILL DEN ABSOLUTA TOPPEN.
MED BARA **20%** AV SVERIGES SPONSORINVESTERINGAR.



VÅRT ERBJUDANDE

Vårt partnererbjudande är uppbyggt på samma sätt som Damerna Först, på Hållbarhet och Nätverk. Vi söker företag som vill kroka arm med oss – och med varandra – och göra skillnad på riktigt. Tillsammans blir vi starkare.

VÅRT NÄTVERK SKAPAR AFFÄRER

Vårt nätverk inkluderar inte bara Damerna Försts partners utan även våra föreningars partners. Vi fokuserar på relationer, kunskapsbyte och affärsmöjligheter. En gång i månaden har vi partneraktiviteter i Stockholm, Göteborg, Luleå och Malmö, i form av frukostmöten eller mingel och aktivitet.

Vi jobbar aktivt med media och våra sociala medier där du som partner har stora möjligheter att vara en del av kommunikationen.

**“We can’t guarantee
an equal outcome, but
I want to provide equal
opportunity”**

Michele Kang

Damerna Först vill reformera villkor och karriärer för kvinnliga idrottare i Sverige.

Vår strategi är lika enkel som effektiv. Vi ska med kunskap, kompetens och kontakter rikta våra spotlights och resurser mot en pulserande idrottsvärld så att den får skina och glänsa.

För vi vet att när damidrotten tar plats och syns, då driver den engagemang på alla nivåer. Och det är också så vi skapar kommersiella möjligheter som blir till raketbränsle för både damidrotten och dig som investerar.

Företag och investerare som tar rygg på Damerna Först kommer att vara en aktiv del av utvecklingen och göra ett historiskt avtryck för svensk, och på sikt, internationell damidrott.

A portrait of Carl Bennet, an older man with grey hair, wearing a dark suit, white shirt, and a patterned tie. He is standing on a rooftop with modern buildings in the background under a clear blue sky. He is looking slightly to the side with a thoughtful expression, and his hand is near his tie.

"Egentligen frågar man sig lite varför detta inte har gjorts tidigare. Jag vill vara med och ta vara på den betydelse detta har."

Carl Bennet, om sitt sponsorskap av Damerna Först

Affärsman, huvudägare och styrelseordförande i Getinge, Lifco och Elanders samt styrelseledamot i Holmen och Lundbergs.



DAMERNA
FÖRST

Sluta
Sluta

OX
Madeleine Olsson
Eriksson Stiftelse

DAMERNA
FÖRST

Sluta
Sluta

OX
Madeleine Olsson
Eriksson Stiftelse

DAMERNA
FÖRST

Sluta
Sluta

Sluta
Sluta

FÄRRE SKA SLUTA. FLER SKA FORTSÄTTA.

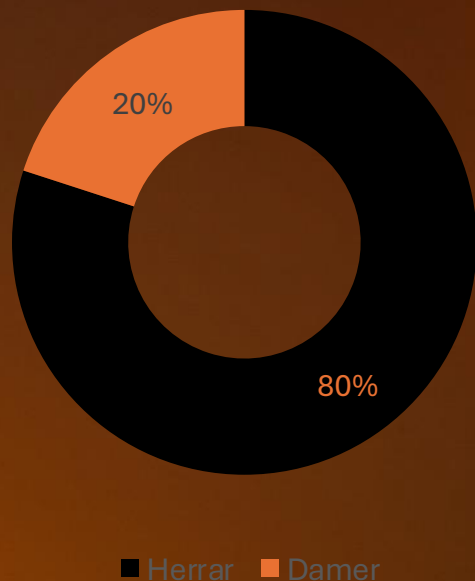
Många tjejer slutar med idrott mellan 12 och 15 år. Damerna Först har därför startat en inspirationsturné för att med kunskap, föreläsningar och entusiasmerande förebilder motverka avhoppet.

Initiativet och aktiveringen Sluta Sluta ingår i ditt partnerskap med Damerna Först.

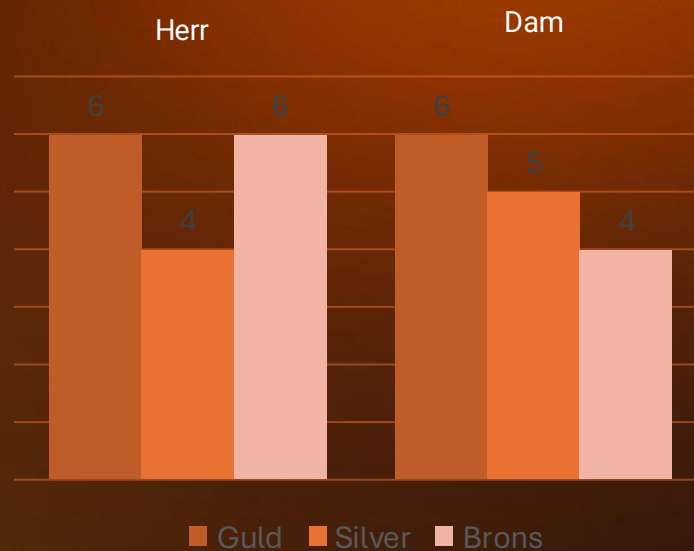
Som partner blir ni en synlig del av en rörelse som når föreningar, familjer och unga i en av samtidens viktigaste jämställdhetsfrågor. Ni får exponering, aktivering och framförallt en berättelse värd att äga.

VI FINNS TILL FÖR TJEJERS MÖJLIGHET ATT NÅ SÅ LÅNGT DE KAN

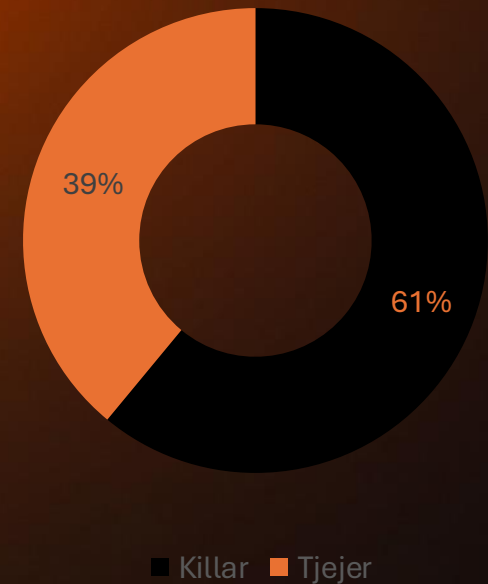
20% av sponsorpengarna
går till damerna



Svenska OS-medaljer
fördelas jämt mellan könen



Tjejer idrottar mindre
än killar i föreningar
(deltagartillfällen med LOK-stöd 2023)



Madeleine Olsson Erikssons stiftelse finansierar Damerna Försts initiativ **Sluta Sluta** för att få fler tjejer att stanna i idrotten.

– *Sluta Sluta* kombinerar kunskap, gemenskap och mod att förändra. Vi ser det som ett tydligt exempel på hur rätt stöd i rätt ögonblick kan förändra unga tjejers framtid. Det här projektet visar hur idrotten kan bli en positiv kraft i både individens och samhällets utveckling, säger Madeleine Olsson Eriksson, MOE-stiftelsens ordförande.

Konceptet vilar på tre ben: **kunskap**, **gemenskap** och **förebilder**. Varje event är kostnadsfritt för deltagarna – möjliggjort av våra partners.

Vi arbetar tillsammans med lokala föreningar och regionala partners, och skalar konceptet stad för stad. Idag finns *Sluta Sluta* i Göteborg, Malmö, Stockholm och Luleå – med fler orter på väg. Med våra föreningar i ryggen bjuder vi in idrottslag från regionerna att delta på eventet.

Sluta Sluta startar upp med en halvdag tillsammans med inspiratörer, ambassadörer och föreläsare – där andemeningen är att höja kunskapsnivån om den egna kroppen, peppa och synliggöra en målgrupp som ofta har fått stå tillbaka. *Sluta Sluta* fortsätter sedan med flera träffar för tjejerna under året.

RÄTT ENERGI – EN HÅLLBAR KROPP FÖR SKOLA, IDROTTANDE OCH FRAMTIDEN

DIN KROPP BEHÖVER ENERGI
varje dag, hela dagen

Mat och dryck är bränslet som får dig att orka prestera och må bra – i skolan, på träningen och i livet.

KOLHYDRATER
Ger dig energi till träning, skola och vardag.

VITAMINER & MINERALER
Förger upp ditt humör och kropp.

PROTEIN
Bygger och reparerar muskler och vävnader.

100%
Ger långvarig energi och är viktig för humör och beröring.

GLÖM INTE VÄTSKA!
Vatten är avgörande för prestation, koncentration och beröring.

ENERGI + ÅTERHÄMTNING + SÖMN = UTVECKLING
Träning gör dig bättre – men gör att du blir trött.

DU ÄR VAD DU GER DIN KROPP

LYSSNA PÅ DIN KROPP
Du vet du är hungrig, när du är trött, och när du vill sova. Sätt vad varje dag gör stor skillnad i längd!

SAKS PÅ DIN SÄLV – IDAG FÖR EN STARKARE IMORGEN

PRAKTISKA TIPS FÖR VARDAGEN

- Ät regelbundet 3-4 gånger om dagen.
- Drick vatten och undvik koffein.
- Ät mat som ger energi och styrka.
- Ät mat som ger energi och styrka.
- Ät mat som ger energi och styrka.

RÄTT ENERGI ÄR NYCKELN TILL ATT PRESTERA, UTVECKLAS OCH MÅ BRA – PÅ OCH UTANFÖR PLANEN. #RÄTTENERGI



SÅ TYCKER DELTAGARNA.

Utvärderingar från tjejer och ledare efter Sluta Sluta.



4,06 / 5

Tjejernas betyg av Sluta Sluta

4,01 / 5

Ledarnas betyg av Sluta Sluta

69 %

Tjejerna som blev inspirerade

82 %

Ledarna som säger att tjejerna blev
inspirerade

77 %

Ledarna som förstår tjejernas
vardag bättre

93 %

Tjejerna som kan tänka sig att gå
igen



Unika samarbetet: Nu går Luleå Hockey samman med nio klubbar
kuriren.nu



Fotbollslegendaren: Normalt att kroppen förändras – fortsatt idrotta!
sydsvenskan.se



Lotta Schelins nya jätteprojekt:
dn.se



...d blir regional partner till
- satsningen som ska få tjej...
sin idrott



Nytt samarbete med Sluta Sluta! | IFK Göteborg – Hela stadens lag
ifkgoteborg.se



Stjärnornas kamp för unga tjejer: "Få dem att kämpa lite hårdare"
kuriren.nu



Tonårstjejer slutar idrotta: "Det blir hög press"
svt.se



INSÄNDARE: Var tredje tonårstjej slutar med idrott – dags att agera
olandsbladet.se



Lotta Schelin vill få tonårstjejer att stanna inom idrotten
sverigesradio.se



OS-stjärnornas viktigaste match: "Tänk om vi kan hjälpa dem"
sydsvenskan.se



Stjärnornas mål: Att unga tjejer inte ska sluta idrotta
dn.se

ALLTID MED DAMERNA FÖRST



NÄTVERK

En avgörande faktor för att ge damidrotten bättre möjligheter är att företag och föreningar möts. Damerna Först betraktar utbytet som en nyckel för att idrotten ska kunna växla upp både kommersiellt och sportsligt.

I alla partnerskap erbjuds två platser i nätverket, och möjlighet att nå ut som innehållspunkt på nätverksträffar. Vi anordnar minst sex partneraktiviteter i varje region per år.



PR OCH OPINION

Tillsammans med Damerna Först, sponsorer och ambassadörer driver vi frågor som gynnar damidrotten. Damerna Först har etablerade relationer med inflytelserika plattformar och är öppna för att genom olika samarbeten, initiera och driva debatt eller opinion på olika nivåer.

Tematiseringar

- Jämställdhet
- Kommersialisering
- Sportutveckling
- Kvinnohälsa och idrott



KOMMUNIKATION

Vi erbjuder plats i våra växande kanaler, där vi löpande lyfter våra initiativ och våra partners.

Tillsammans med våra samarbetande föreningar når vi i våra sociala medier över 700 000 följare av damidrotten idag.

Genom våra nya projekt kommer vi att skapa ännu mer eget innehåll och fortsätta bygga våra egna kanaler.



ORGANISATION

Damerna Först återinvesterar i organisationen för att kunna växla upp; från ideella krafter till anställda medarbetare. Vi avsätter resurser för projektutveckling och kommunikation och investerar i insatser som driver damidrotten framåt.

Alla föreningar och kvinnliga idrottare som har en bärande roll/medverkan i våra olika initiativ får alltid ersättning och del av insatsen.

SPOTLIGHT

SATSNINGAR I FOKUS



Spotlight är en ny arena och mötesplats för samarbeten som premierar satsningar inom damidrotten.

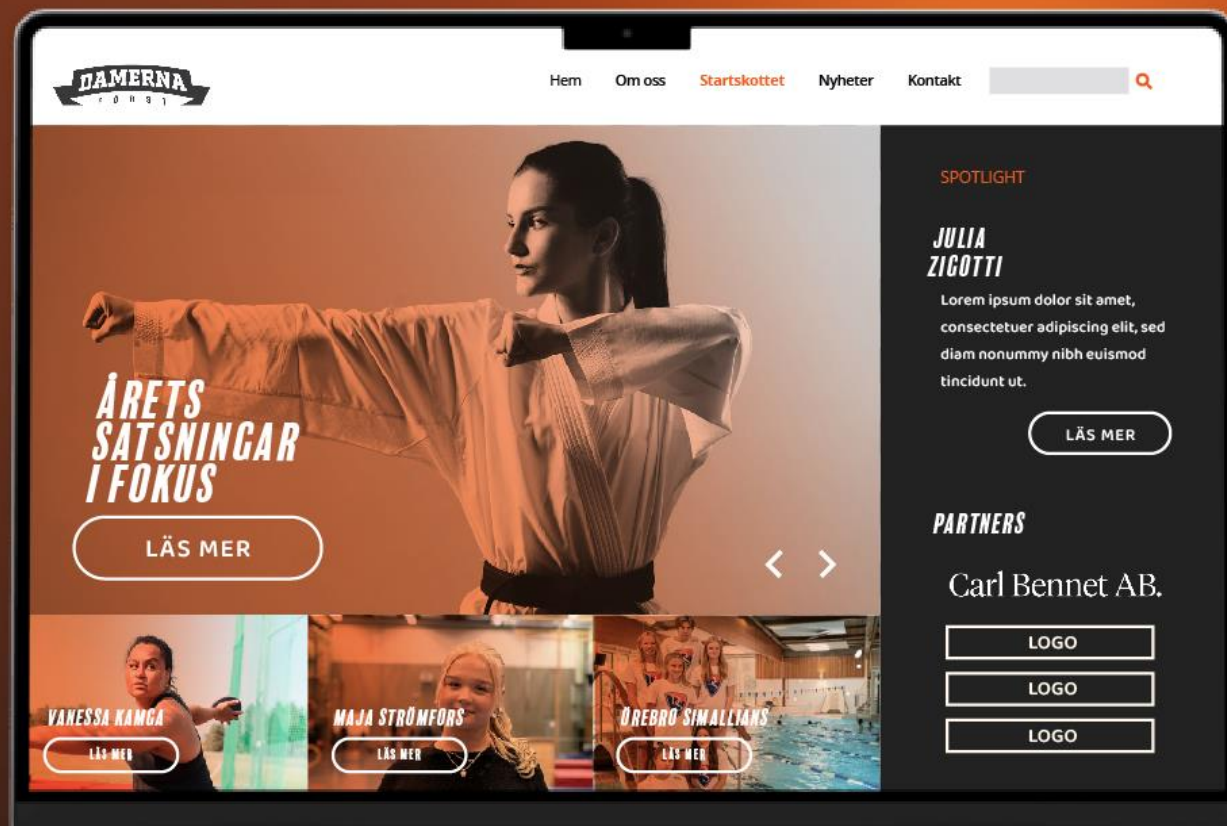
Redan idag hör tjejer, lag och föreningar av sig till Damerna Först om hjälp att hitta partnerskap för att förverkliga sina satsningar. Nu gör vi det möjligt att ansöka om att bli en del av projektet där just deras satsning mot toppen hamnar i rampljuset.

5-10 satsningar väljs ut av en jury från Damerna Först. Dessa satsningar ingår då i årets kampanj. I kommunikation får vi sedan följa de olika satsningarna i resan mot de uppsatta målen.

Satsningarna kan enkelt omvandlas till innehåll för kommunikation. Skalbarheten innebär att Damerna Först kan nyttja alltifrån idrottarnas egen dokumentation, till en hel tv-produktion där hela Sverige kan följa årets elitsatsningar.

Partnermöjligheter

Som nationell samarbetspartner till Spotlight bidrar du direkt till satsningar inom damidrotten och blir del av all kommunikation.



I över hälften av idrottslandslagen betalar idrottarna för att delta i OS. I snitt betalar en idrottare närmare 100 000 kronor per säsong för att tävla för Sverige. (Källa SOK, 2025)

MENTORPROGRAM



Damerna Först startar ett mentorprogram för duktiga unga idrottare som söker en förebild och vägledare som kan stötta dem i karriären.

Unga idrottare anmäler sitt intresse till Damerna Först och matchas därefter med kvinnliga förebilder, aktiva eller före detta idrottare på elitnivå.

Mentorerna får ersättning mot att de träffar sina adepter tre gånger per år.

Partnermöjligheter

Som nationell samarbetspartner till mentorprogrammet blir du del av all kommunikation och din investering bidrar direkt till att fler får stöttning och inspiration i sin satsning, samt att mentorerna får en ytterligare inkomst.



A photograph of two young female athletes with blonde hair, smiling and looking at each other in a gym or sports hall. The athlete on the left is wearing a light-colored tank top, and the one on the right is wearing a yellow tank top. In the background, a man in a dark cap is partially visible on the left, and other people are blurred. The text 'PARTNER-ERBJUDANDE' is overlaid on the left side of the image.

PARTNER- ERBJUDANDE

Damerna Först erbjuder partnerskap där du antingen kan gå in som Damerna Först-partner på riks- eller regional nivå. I båda fallen ingår aktiveringen Sluta Sluta.

Givetvis blir du som partner del av Sveriges starkaste nätverk för en jämställd idrott.

DIN INVESTERING GÖR SKILLNAD



Projekt och initiativ

Cirka 1/3 av investeringen går direkt till projekt som Damerna Först initierar. Detta inrymmer produktion och kommunikation men också medel som går direkt till damidrotten genom projekt som startskottet, sluta sluta, mentorprogram mm.



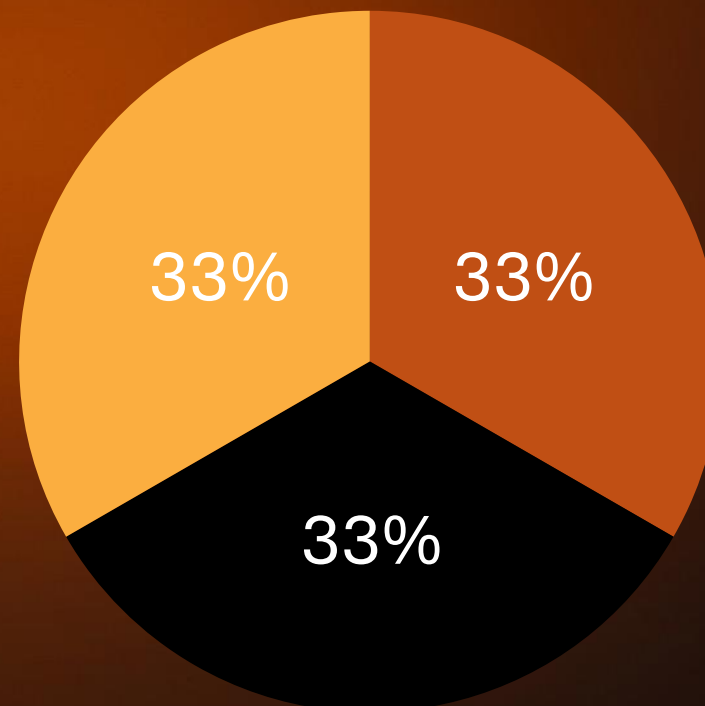
Medverkande föreningar och atleter

Cirka 1/3 av investeringen utgör ersättning till de föreningar och atleter som engagerar sig i våra projekt. Ersättning för engagemang i allt från juryarbete, genomförande av events, inspirationsföreläsningar, nätverksträffar, eller på annat sätt bärande del av innehåll.



Administration och kommunikation

Cirka 1/3 går till administration och kommunikation. Genomförande av nätverksträffar och events, PR-aktiviteter, personalkostnader, mm.



HUVUDPARTNER DAMERNA FÖRST RIKS

Nivå

Övergripande innehåll

Pris från

Nationell Huvudpartner
till Damerna Först Riks

(inklusive Sluta Sluta)

Rätt att kalla sig Huvudpartner till "Damerna Först" (1-5 st).
Full associationsrätt till Damerna Försts varumärke och logotyp.
Framträdande roll och exponering som Huvudpartner i all kommunikation.
Rätt att omnämna samarbetet i kommunikation genom filmer, bilder, citat mm.
Rätt att medverka i PR-sammanhang kopplat till gemensamma frågor att driva.
Rätt till egen programpunkt eller presentatörskap på alla nätverksträffar.
Matchbiljetter & hospitality hos våra samarbetsföreningar.
Del i årlig kampanj- och summeringskommunikation för Damerna Först som initiativ.

Partnerskap till Sluta Sluta-turnén (2027) med paketerat innehåll att dela i egna kanaler samt aktiveringsmöjlighet med rätt till egen unikt utvecklad aktivitet på evenen.

695 000 SEK

(eller från 895 000 SEK med
branschexklusivitet)



REGIONAL PARTNER TILL DAMERNA FÖRST SLUTA SLUTA

Nivå	Övergripande innehåll	Pris från
Regional partner till DAMERNA FÖRST SLUTA SLUTA	Rätt att kalla sig samarbetspartner för Sluta Sluta kopplat till region. Rätt att aktivera sig under regionalt event eller utveckla annat lokalt innehåll. Synlighet i all regionalt riktad kommunikation rörande projektet.	295 000 SEK

SLUTA SLUTA NORR



SLUTA SLUTA SYD



SLUTA SLUTA VÄST



SLUTA SLUTA ÖST





Damerna Först initierades av Åsa Nathell 2023 och fotbollsikonen Lotta Schelin var snabb att ansluta, och under maj 2024 blev initiativet till en satsning.

Framgångsrika föreningar inom fotboll, hockey och handboll i Sverige tillfrågades och alla tackade ja. Vi står nu samman för att erbjuda ett alternativ – eller egentligen ett komplement – för företag att investera i framtidens talanger. Vi vill ge både tjejer och killar samma förutsättningar för att kunna satsa på sin idrott. Vi tycker helt enkelt att damidrott behöver lite mer uppmärksamhet och en extra puff framåt. 2025 lanserade vi initiativet Sluta Sluta, finansierat av MOE-stiftelsen, och turnén genomfördes för första gången våren 2026.

I samband med initiativet Sluta Sluta välkomnade vi fler sporter till oss, basket och innebandy, antingen som Damerna Först- eller Sluta Sluta-föreningar.